PREOCUPĂRI DE SEZON

De aproape două săptămîni s-a dat startul pregătirilor de iarnă, în vederea viitorului sezon competițional. Peste tot, fără excepție la această oră, etapa de acomodare sau de readaptare a organismului la efort a fost depășită și echipele noastre divizionare se găsesc angajate într-o dispută deosebit de aspră cu dificultățile terenului și condițiile atmosferice, cu marile distanțe de acoperit, pentru dobîndirea rezistenței și cu kilogramele-forță. În localități de munte sau pe terenurile din orașele de reședință, formațiile primului eșalon divizionar acumulează încet și sigur rezervele de energie atît de necesare, mai tîrziu, pe parcursul marii bătălii a campionatului.

Pretutindeni, deci, frumoasele zile ale vacanței sînt acum ca și uitate. În prim plan au revenit preocupările legate de desfășurarea viitoarei întreceri din primăvară. Preocupări de sezon. Și, în principal, atenția antrenorilor se îndreaptă, în această lună, ianuarie, **asupra realizării la indici cantitativi și calitativi superiori ai pregătîrli fizice, pentru ca pe acest temei jucătorii să fie capabili a pune de acord tehnica și tactica la marile cerințe ale fotbalului de performanță, bazat pe angajament fizic pe viteză de execuție și rezistență în regim de viteză.** Într-un fel această primă parte a perioadei pregătitoare de iarnă este hotărîtoare în crearea acelui fundament fizic în măsură a potența cerințele impuse de efortul competițional. De aceea este necesară realizarea unui program de solicitări la limitele posibilităților fiziologice ale jucătorilor, dar în același timp se recomandă și o atentă dozare, progresivitate și individualizare a efortului, pentru că numai respectînd aceste principii ale pedagogiei sportive, pregătirea își poate atinge integral scopul propus.

În același cadru al preocupărilor de sezon se înscriu și **problemele legate de structura jocului și a formulei optime de echipă, care să poată asigura omogenitatea de ansamblu corespunzătoare obținerii unor rezultate de valoare.** Este de prisos a mai încerca să demonstrăm avantajele pe care le conferă o formație bine conturată, cu o concepție de joc clară și cu jucători bine distribuiți într-un angrenaj, care să acționeze cu un randament maxim. Pentru aceasta însă este nevoie ca în eșalonarea pregătirii să se țină seama de includerea — chiar în etapa acumulărilor nespecifice — a elementelor de organizare a jocului, inițial sub formă teoretică, trecîndu-se apoi treptat și la practică, pe măsură ce instruirea capătă un caracter tot mai pronunțat specific.

Etapa aceasta a pregătirii centralizate — fie că se desfășoară în zone departe sau apropiate de casă — **favorizează și întărirea muncii de educație** și totodată sudura sufletească în cadrul loturilor de jucători. Ținînd seama de acest lucru antrenorii au acum un bun prilej **de a stimula, prin diferite mijloace pedagogice, spiritul de disciplină, de muncă, de respectare a regulamentului și de subordonare a intereselor personale intereselor generale ale colectivului.**

O atenție cu totul deosebită se cere a fi acordată, acum, **jucătorilor care fac obiectul selecționării lor în loturile republicane.** Față de aceștia antrenorii trebuie să manifeste acel plus de interes pe care-l reclamă obiectivele majore ale fotbalului nostru de performanță pe plan internațional. Aceasta înseamnă, în primul rînd, respectarea cu strictețe a planurilor individuale de pregătire, întocmite pentru selecționabili de antrenorii loturilor reprezentative.

În sfîrșit, tot la capitolul acesta al preocupărilor de sezon se include și **unele aspecte de ordin administrativ.** Și ne gîndim în special **la terenurile de antrenament și joc.** La aducerea acestora în condițiile unei eficiente utilizări, în momentul în care procesul instruirii se va axa în principal pe exerciții cu balonul și pe jocul de ansamblu și verificare. Evident că nu antrenorii sînt datori să răspundă de o astfel de sarcină, dar nimeni nu-i scutește de obligația morală de a se îngriji și ei de rezolvarea unei probleme — cum este aceea a spațiului de antrenament — de care depinde în fond, în mare măsură, finalitatea muncii și a efortului depus în această perioadă de iarnă.

Mihai IONESCU

RECOMANDĂRI MEDICALE PRIVIND PREGĂTIREA DE IARNĂ

• INTERVIU CU DR. NICOLAE STĂNESCU •

N-a trebuit să insistăm prea mult ca doctorul **Nicolae Stănescu** — a cărui carte de vizită, inutil să v-o prezentăm, doctor în științe medicale, medic primar, — să rupă cîteva zeci de minute din activitatea sa pentru a ne acorda un interviu pe cîteva probleme dintre cele mai importante legate de perioada actuală, cînd echipele divizionare sînt angajate pe drumul marilor acumulări în vederea returului de primăvară.

În cabinetul său de lucru de la Centrul de medicină sportivă „23 August", am început dialogul nostru cu întrebarea...

— După cîte știm, în afara orelor lucrate la spital sau la Centrul în care ne aflăm, dv. ați practicat și practicați medicina sportivă pe lîngă o echipă de fotbal. Deci, considerîndu-vă un cunoscător al problematicii acestei complexe ramuri, care este medicina sportivă, cam ce recomandări ați putea face pentru perioada pe care fotbaliștii o parcurg în prezent?

— Una dintre ele cred că vizează ALIMENTAȚIA, modul cum reușim să aprovizionăm organismul, cu cele necesare, unei perioade cînd efortul jucătorilor trebuie compensat cu o alimentație bogată în calorii. Noi, medicii, spunem că acum, în această perioadă de iarnă, organismul are nevoie de substanțe nutritive și plastice numeroase care să ajute la creșterea masei musculare. Acestea se găsesc în ouă, în organe de vită, pește, în fructe, mai ales citrice, zaharoase, în cereale — de preferință unt, rația zilnică variind între 30—60 de grame.

— Aceasta nu exclude însă și completarea sau dacă vreți îmbogățirea alimentației cu vitamine sintetice...

— Normal, în primul rînd cu vitaminele A și C, care au o mare importanță în protejarea mucoaselor și căilor respiratorii ale jucătorilor față de formele de răceli proprii anotimpului de iarnă. Avîndu-se în vedere tipul diferit de efort din perioada pe care echipele o traversează, este neapărat necesar să crească aportul de săruri minerale — aflate în supa pasată de legume sau administrarea de calciu și fosfor, ape minerale etc. Legat de alimentație, aș mai adăuga ceva foarte important de reținut. Deoarece acum se trece la efectuarea a două antrenamente zilnice, neapărat să se aibă în vedere repartizarea judicioasă a rației alimentare zilnice, în sensul creșterii volumului mesei de dimineață.

— Dar aceste lucruri despre alimentație, această conduită îl privește numai pe medicul echipei?

— Ideal ar fi ca jucătorii, în primul rînd, să cunoască foarte bine aceste indicații. Vedeți dv., omul care se respectă, care se vrea bine dispus la muncă și în afara muncii își creează un regim alimentar propriu. Ei bine, fotbalistul de performanță de ce

să nu procedeze la fel? Mă refer mai ales la aceia care nu fac pentru prima oară o pregătire centralizată. Este o chestiune de autoeducare pe care poate și noi medicii am ignorat-o, transformîndu-ne în „oameni de meniuri", dacă e bine zis așa...

— Despre regimul de viață, respectarea acestuia cam ce s-ar putea spune?

— Multe, chiar foarte multe, înglobate în acest termen atît de uzitat care este **REFACEREA**, sub toate aspectele ei. Se știe că acum fotbaliștii fac eforturi deosebite; revenind de la munte, programul se descentralizează, și tocmai în această din urmă perioadă se înregistrează cele mai grave abateri care duc la anularea unei părți din acumulările efectuate. Recomandări? Simple și la îndemîna oricui: odihnă suficientă, o oră de somn după prînz, cel puțin șapte, noaptea; baia după fiecare antrenament; masajul, plimbări în aer liber etc.

— Dar spuneți-ne, consumul de alcool este permis în această perioadă? Punem această întrebare firește nu pentru aceia care din iresponsabilitate îl cartă cu luminarea...

— Eu unul sînt și am fost adeptul unui consum moderat de băuturi, plecînd de la ipoteza că și alcoolul este un aliment. Întrebarea este **cît bei și cînd este cazul să bei?** Eu zic, o bere sau un pahar de vin curat consumate seara și mai ales **în zilele cu efort mic** nu poate dăuna cu nimic. În schimb sînt un dușman înverșunat al fumatului. Aici nu putem să facem nici o concesie. Auzi dumneata, te duci la munte să-ți oxigenezi organismul, să-l cureți de nocivitate, să-l fortifici și fumezi țigară după țigară, chiar imediat după ce ai terminat ședința de antrenament. Este o crimă nu altceva, ca să nu mai spun, cît de dăunător poate fi fumul de țigară nefumătorilor cu care stai în cameră, microclimatului în care te odihnești

— Fiindcă ați atins problema igienico-sanitară, poate vă referiți și la alte aspecte, tot atît de importante ca și cele expuse anterior.

— Da, chiar mă gîndeam să le enumăr: este vorba ca încălzirea să aibă un caracter deosebit — în principal mă refer la încălzirea aparatului cardio-vascular făcut înainte de a ieși la antrenament; jucătorii să insiste asupra respirației pe nas în timpul efortului pentru a preveni răcelile; cît privește igiena echipamentului, în afara regulilor clasice știute, se recomandă excluderea tricourilor și treningurilor din țesături de nylon, care împiedică respirația pielii; încălțămintea de antrenament să fie cu o jumătate de număr mai mare pentru a da posibilitate fotbalistului să pună două rînduri de ciorapi. Sînt atîtea și atîtea aspecte despre care s-ar putea vorbi foarte mult și pe care colegii mei, medici, care activează pe lîngă echipe, le cunosc foarte bine. Eu n-am făcut altceva decît să repet o problematică în ideea de a-i face pe jucători în primul rînd, să-și cunoască propriile lor interese, pentru a nu mai fi dădăciți, la tot pasul. Medicul să le fie doar un sfătuitor, un prieten — dacă vreți, mai intim — iar omul cu halat alb să intervină doar atunci cînd sănătatea și buna dispoziție este pe undeva diminuată din motive care depășesc subiecții în cauză.

— Vă mulțumim!

Stelian TRANDAFIRESCU

ÎMBUNĂTĂȚIREA ACTIVITĂȚII ANTRENORILOR DIVIZIONARI

În urmă cu doi ani, mai exact la 22 ianuarie 1972, Comitetul federației române de fotbal a făcut cunoscut, în cuprinsul unei importante hotăriri, principalele norme cu privire la îmbunătățirea continuă a activității antrenorilor echipelor divizionare și ai centrelor de copii și juniori. În documentul dat atunci publicității se făceau precizări în legătură cu modul de soluționare a unor probleme de o mare însemnătate pentru sporirea eficienței muncii masei de tehnicieni ai fotbalului nostru, cum ar fi: **instituirea grupelor de antrenori, angajarea și funcționarea acestora în cadrul cluburilor, reconsiderarea colegiului central și, îndeosebi, perfecționarea profesională a antrenorilor în vederea desfășurării acțiunii de confirmare a lor pe grupe de clasificare.**

Referindu-se la acest din urmă aspect, hotărîrea Comitetului F.R.F. din ianuarie 1972 preciza: **„Pentru confirmarea antrenorilor în grupa respectivă, promovarea cursurilor de perfecționare profesională, organizate pentru fiecare grupă o dată la trei ani este obligatorie. Antrenorii care nu se prezintă la aceste cursuri sau care nu promovează examenul final sînt obligați ca, la interval de un an, să repete cursul și să promoveze acest examen. Altfel ei vor fi retrogradați în cadrul unei grupe inferioare".** Și mai menționa susnumita hotărîre că eșalonarea cursurilor de perfecționare se va face pe cîteva etape principale care vor cuprinde: lecții de sinteză, lucrări de control efectuate independent, inspecții la locul de muncă și examenul final.

În baza acestor indicații, reprezentînd concretizarea unui mai vechi deziderat de reglementare a problemei antrenorilor în contextul actualelor obligații ale performanței, **F.R.F.** a trecut încă din anul 1972 la unele măsuri, cu aspect organizatoric, printre care și aceea privind repartizarea tuturor antrenorilor pe grupe de clasificare. Odată încheiată această operațiune, principala grijă a fost **îndreptată spre acțiunea de confirmare** în grupele respective, pe temeiul promovării cursurilor de perfecționare profesională, obiectiv propus a fi realizat pe parcursul anului recent încheiat. Iată-ne deci acum — după doi ani de la punerea în aplicare a prevederilor hotărîrii Comitetului F.R.F. cu privire la îmbunătățirea activității antrenorilor din echipele divizionare și ai centrelor de copii și juniori — în măsură a face cîteva succinte considerații pe această temă de permanentă actualitate.

Mai întîi, va trebui subliniat faptul că, sub raport metodico-organizatoric, Colegiul central al antrenorilor a depus toate eforturile pentru ca problema perfecționării profesionale a tehnicienilor, care răspund de procesul instructiv-educativ din sfera fotbalului nostru de performanță, să se bucure de atenția cuvenită, de cele mai bune condiții necesare unei cît mai depline rezolvări. Să ne reamintim, cu acest prilej, că începînd cu prima etapă, de o săptămînă de pregătire, programată în sala Dinamo în cele dintîi zile ale lunii ianuarie 1973 și terminînd cu examinarea, din decembrie trecut, a antrenorilor din centrele de copii și juniori, acțiunile vizînd perfecționarea de specialitate a acestora s-au desfășurat într-un ritm și cu o densitate puțin obișnuită, angajînd în astfel de sarcini, cadre cu o bogată experiență profesională, printre care **I. Șiclovan, A. Niculescu, V. Stănescu, M. Birsan, R. Cosmoc, C. Simionescu, dr. N. Stănescu, C. Drăgușin, I. Voica și C. Ardeleanu.**

Cum au răspuns, la rîndul lor, antrenorii obligațiilor ce le reveneau pe linia profesionalizării lor continue și a îmbunătățirii de conținut a pregătirii lor de specialitate?

Un prim răspuns la o asemenea întrebare îl putem găsi în cifra celor care s-au prezentat în anul 1973 la examenul final de confirmare pe grupe: **183 de antrenori, reprezentînd un procent de 60 la sută din totalul de 305** (58 — grupa A, 150 — grupa B și 97 din centrele de copii și juniori) **ai celor obligați prin hotărîrea Comitetului F.R.F. să promoveze cursul de perfecționare profesională.** Ce s-a întîmplat cu restul de 122 de antrenori care au evitat pînă acum examenul de confirmare? Există, evident și posibilitatea unei reprogramări în 1974, atît a celor neprezentați anul trecut, cît și a acelor nereușiți (puțini la număr) la prima încercare. După aceasta urmează a fi pusă în aplicare procedura statutară potrivit căreia cei ce nu au absolvit cursurile de perfecționare profesională să fie retrogradați. Așa că, atenție tuturor celor direct vizați!

O a doua constatare, desprinsă de astă dată din studiul temelor de control întocmite de antrenori în cadrul celei de a doua etapă a pregătirii lor, este aceea că, în general, au fost realizate lucrări la un nivel corespunzător, **unele dintre acestea bucurîndu-se chiar de aprecieri la nivelul unui calificativ maxim (I. Oană, P. Comăniță, C. Teașcă, D. Comșa, P. Moldoveanu, T. Jurcă, C. Cernăianu, P. Rădulescu, C. Costinescu, N. Godeanu, M. Macksai, Oct. Popescu, I. Marica, Eugen Popescu, Șt. Lenghel).** Și totuși — în ciuda unor preocupări, pe alocuri demne de laudă, scopul principal urmărit prin repartizarea și obligativitatea executării lucrărilor de control nu a fost decît în mică măsură atins. **Și aceasta pentru că, în marea majoritate a cazurilor, antrenorii s-au limitat în a teoretiza unele probleme ale fotbalului actual, fără a le adapta la activitatea lor practică și a le concretiza cu exemple din munca proprie.** În acest fel a fost ignorată una dintre prevederile hotărîrii Comitetului F.R.F. prin care se pretindea antrenorilor, în astfel de împrejurări, exprimarea unei gîndiri creatoare, în pas cu noutățile metodice și nu repetarea unor cunoștințe însușite pe parcursul anilor de calificare profesională. Iată de ce socotim necesar ca o asemenea situație să nu o mai întîlnim în viitor nici sub formă de excepție!

Și-acum ceva și despre sensul și finalitatea întregii activități de îmbunătățire a muncii antrenorilor, pe care hotărîrea Comitetului F.R.F. din 22 ianuarie 1972 o aduce în prim-planul problemelor majore ale fotbalului nostru. **S-au stabilit, după cum se știe, niște criterii foarte precise de împărțire și de atestare pe grupe de antrenori; s-au precizat condiții de încadrare și de funcționare a antrenorilor în cadrul colectivelor divizionare; au fost confirmați toți tehnicienii care s-au prezentat la examenul final al cursului de perfecționare; s-au luat unele măsuri de întărire a autorității Colegiului central.**

Cu toate acestea, dacă e să privim numai la cluburile din Divizia A — adică acolo unde se presupune că există cel mai mult respect față de spiritul hotărîrilor F.R.F. — **constatăm cu surprindere că, în primul rînd acolo, se ține seama mai puțin de ceea ce se pretinde pentru a ne putea încadra în ideea de acțiune organizată și dirijată.** Pentru că, cum altfel se cuvine a fi considerată, de pildă încadrarea unor antrenori la formații din primul eșalon competițional, fără să se fi respectat condițiile statutare impuse în acest caz? Sau schimbarea din funcție a altor antrenori, fără consultarea prealabilă și avizul Colegiului central? Exemple mai vechi ca și unele foarte recente ne atrag atenția asupra faptului că în ce privește activitatea antrenorilor în fotbalul nostru se simte, mai mult decît oricînd o acută nevoie de normalizare a unor raporturi a căror pondere în dezvoltarea soccerului național nu trebuie deloc neglijată.

C. Braun BOGDAN